

Pesquisa com quase meio milhão de pessoas constata que fatores ambientais — a maioria modificável com alterações no estilo de vida — são mais relevantes do que a genética na incidência de 22 doenças associadas à mortalidade

Mudar para viver mais

» PALOMA OLIVETO

Mais do que os genes, exposições ambientais, incluindo o estilo de vida, são as principais causas de envelhecimento e morte prematura, segundo um estudo da Universidade de Oxford, no Reino Unido. A pesquisa, publicada na revista *Nature Medicine*, avaliou a influência de 164 fatores externos e do risco genético em 22 doenças associadas à longevidade em quase meio milhão de pessoas.

Segundo os pesquisadores, fatores ambientais — de sedentarismo a renda familiar — explicam 17% da variação no risco de morte na população avaliada. Já a predisposição genética foi responsável por menos de 2% dos casos. Tabagismo, condições socioeconômicas e de vida, além de níveis de atividade física, tiveram o maior impacto tanto na mortalidade quanto no envelhecimento biológico.

“Embora os genes desempenhem um papel fundamental nas condições cerebrais e em alguns tipos de câncer, nossas descobertas destacam oportunidades para mitigar os riscos de doenças crônicas do pulmão, coração e fígado, que são as principais causas de incapacidade e morte em todo o mundo”, disse, em nota, Cornelia van Duijn, professora de epidemiologia e autora sênior do artigo. “As exposições no início da vida são particularmente importantes, pois mostram que os fatores ambientais aceleram o envelhecimento no início da vida, mas deixam ampla oportunidade para prevenir doenças duradouras e morte precoce.”

Proteínas

Os autores usaram uma medida de longevidade desenvolvida na Universidade de Oxford para monitorar a rapidez com que as pessoas estão envelhecendo, a partir de níveis de determinadas proteínas no sangue. Isso permitiu vincular exposições ambientais à mortalidade precoce. A métrica foi utilizada anteriormente para detectar mudanças relacionadas à idade em estudos do Reino Unido, da China e da Finlândia.

StockCake/Divulgação



A falta de atividade física foi um dos fatores externos modificáveis com maior impacto na incidência no envelhecimento precoce e nos óbitos prematuros

A pesquisa mostra que, embora muitas das exposições individuais identificadas tenham desempenhado um pequeno papel na morte prematura, o efeito combinado desses múltiplos fatores ao longo da vida — o exposoma — explica em grande parte a variação da mortalidade antes dos 70 anos. Segundo os pesquisadores, os resultados do estudo abrem caminho para estratégias integradas para melhorar a saúde da população, identificando combinações-chave de condições ambientais associadas ao risco elevado de óbitos e doenças associadas à idade.

Austin Argentieri, principal autor do estudo, explica que a abordagem baseada no exposoma permite quantificar as contribuições relativas do ambiente e da genética para o envelhecimento. “(Essa análise) fornece uma visão abrangente

dos fatores externos e de estilo de vida que impulsionam o envelhecimento e a morte prematura”, disse.

Intervenções

No estudo, 25 fatores não genéticos foram os que mais influenciaram o envelhecimento e o óbito antes dos 70 anos. Desses, apenas dois (etnia e altura aos 10 anos) não são modificáveis, indicando que é possível intervir precocemente.

“Nossas descobertas ressaltam os benefícios potenciais de focar intervenções em nossos ambientes, contextos socioeconômicos e comportamentos para a prevenção de muitas doenças relacionadas à idade e à mortalidade precoce.”

Dos fatores individuais, o tabagismo

mostrou associação com 21 das 22 doenças avaliadas. Inclusive, a exposição intrauterina ao cigarro pode influenciar o risco de óbito prematuro de 30 a 80 anos depois, diz a pesquisa.

“O tabagismo é o fator de risco campeão, que precisamos combater da melhor forma possível e de modo agressivo. Já sabemos por diversos estudos do seu potencial danoso e o estudo atual mais uma vez nos mostra isso”, comenta a médica geriatra Polianna Souza, co-fundadora do canal Longidade.

Rodrigo Bovolin, médico oncologista corresponsável pelo serviço de oncologia clínica do Hospital Sírio-Libanês em Brasília, destaca a influência do estilo de vida em diversos tipos de câncer.

“Os principais incluem tabagismo, consumo excessivo de álcool, sedentarismo, dieta pobre em nutrientes e

com baixa ingestão de fibras, obesidade, exposição à poluição ambiental, estresse crônico e exposição solar sem proteção”, lista o médico.

Bovolin resalta que campanhas preventivas focadas nesses fatores têm demonstrado sucesso na redução da incidência de alguns tipos de câncer.

“A diminuição do tabagismo ao longo das últimas décadas, por exemplo, levou a uma queda nos casos de câncer de pulmão. Intervenções para promoção de dietas ricas em fibras e incentivo à atividade física também têm mostrado impacto na redução do risco de câncer colorretal, de mama e de próstata. Da mesma forma, campanhas educativas sobre o uso de protetor solar e a redução da exposição excessiva ao sol têm contribuído para a prevenção do câncer de pele”, observa o oncologista.

Arquivo pessoal



Polianna Souza: não há idade para alterar o estilo de vida

Políticas públicas são fundamentais

No estudo sobre envelhecimento e mortalidade precoce publicado na *Nature Medicine*, os pesquisadores da Universidade de Oxford descobriram que as condições socioeconômicas, como emprego, renda familiar e tipo de domicílio, estão associadas a 19 doenças. A falta de atividade física foi relacionada a 17 enfermidades na avaliação. “Nossa pesquisa demonstra o profundo impacto na saúde de exposições que podem ser alteradas por indivíduos ou por meio de políticas para melhorar as condições socioeconômicas, reduzir o tabagismo ou

promover atividade física”, reforça Cornelia van Duijn, professora de epidemiologia e autora sênior do artigo

“Sua renda, código postal e histórico não deveriam determinar suas chances de viver uma vida longa e saudável. Mas esse estudo pioneiro reforça que esta é a realidade para muitas pessoas”, comenta Byran Williams, diretor científico e médico da Fundação Britânica do Coração, que não participou da pesquisa. “Há muito tempo sabemos que fatores de risco como fumar afetam nossa saúde cardíaca e circulatória, mas a

nova pesquisa enfatiza o quão grande é a oportunidade de influenciar nossas chances de desenvolver problemas de saúde, incluindo doenças cardiovasculares, e morrer prematuramente.”

Para a geriatra Polianna Souza, mesmo em idades mais avançadas é possível mudar o prognóstico, com mudanças no estilo de vida. “A gente sempre pode começar atividade física, melhorar nossa alimentação, sempre é tempo de parar de fumar, de evitar consumo de álcool. Também de fazer novos amigos e ter mais convívio social”, observa. (PO)

SUICÍDIO

Número de mortes cai 40% em três décadas

A taxa de suicídios reduziu quase 40% entre 1992 e 2021, mas, globalmente, uma pessoa morre por essa causa a cada 43 segundos. Um estudo publicado na revista *The Lancet* destaca que as medidas de intervenção e prevenção estão funcionando, embora o progresso não seja universal. Na América Latina e na América do Norte, houve aumento no período, com o México e os Estados Unidos no topo da lista.

Os pesquisadores do Instituto para Métrica e Avaliação (IHME) da Faculdade de Medicina da Universidade de Washington, em Seattle, calcularam em 740 mil o número anual de suicídios. Em três décadas, as ocorrências passaram de 15 óbitos por 100 mil para nove em 100 mil. A maior queda ocorreu entre as mulheres: 50%, enquanto caiu 34% no caso dos homens. Regionalmente, o Leste Asiático registrou o maior declínio de 66%.

“Embora o progresso feito no declínio

das taxas de suicídio seja encorajador, está claro que o suicídio continua a impactar alguns países e populações mais do que outros”, disse, em nota, o autor sênior Mohsen Naghavi do IHME. “Remover o estigma do suicídio e as barreiras ao acesso aos sistemas de suporte à saúde mental continuam sendo medidas críticas, particularmente entre pessoas com transtornos mentais e de abuso de substâncias.”

América Latina

Quatro regiões relataram aumentos na taxa de suicídio no período avaliado. A América Latina Central teve o maior salto, de 39%, com um crescimento de 123% apenas para mulheres. A América Latina Andina vem em segundo lugar (13%), e a América Latina Tropical em terceiro (9%). Globalmente, a morte por essa causa está ocorrendo mais tarde: em 1990, a idade média era de 43 anos

Envato Elements/Divulgação



A prevenção deve reunir conscientização, intervenção e suporte, diz o estudo

(homens) e 42 (mulheres). Já em 2021, subiu para 47 (ambos os sexos).

Segundo os autores, o estudo identifica os padrões e tendências existentes para desenvolver métodos de prevenção de suicídio mais eficazes em todo o mundo, o que pode ajudar os

formuladores de políticas e profissionais de saúde a desenvolver estratégias e abordagens mais personalizadas. “A prevenção do suicídio é mais eficaz quando as comunidades trabalham juntas por meio de conscientização, intervenção e sistemas de suporte”, diz o artigo. (PO)

Palavra de especialista

Acesso mais amplo

“A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem feito um trabalho massivo de campanhas de conscientização e diretrizes de políticas públicas de saúde mental que, implementadas, contribuíram para a redução de suicídios, em termos gerais. Há a necessidade de um acesso mais amplo à saúde para a população e a continuidade de campanhas de conscientização, bem como políticas públicas de combate ao suicídio sendo devidamente aplicadas. Há indícios, pelos estudos publicados, de dificuldades de acesso aos serviços de saúde na América Latina, além da falta de campanhas mais direcionadas aos jovens e pessoas a partir da meia-idade (que tem sido uma idade de risco). Além disso, há, na região, maior acesso aos meios letais, entre eles armas de fogo.”

Daniele Oliveira, psiquiatra e professora do curso de Medicina na Universidade Católica de Brasília (UCB)